



こんだてひょう

令和8年度
長崎県立虹の原特別支援学校

こんげつ ちくひょう
* 今月の目標 *

あつ ま からだ つく
◎ 暑さに負けない体を作ろう!



献立確認URL・ご活用ください

右のQRコードを、お手持ちのスマートフォンのQRコードリーダーを使って読み取ると・・・
毎日の献立・使用食材・分量・アレルギー情報を見ることができます。
気に入った献立のレシピを、ご家庭の食事づくりに役立てていただけます◎是非、お試しください。

※学校IDを求められる画面になったときは、「42-76500」と入力してください。



月	火	水	木	金
<p>★今月の給食回数★</p> <p>全12回</p> <p>(生徒の実質負担額 1食 285円です)</p>	<p>暑くなる時期にも、 体調を崩さないよう 《早寝・早起き・朝ごはん》 を徹底して、元気に夏を 乗り越えましょう!</p>	<p>1 ほしだいこんに いわし トマトに</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>2 ごまネーズサラダ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>3 ★沖縄県の料理★ にんじんツナそぼろ</p> <p>ごはん もずくスープ</p>
<p>6 ホイコーロー</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>	<p>★七夕給食★ 7 キャベツいりつくね</p> <p>ごはん うおそうめんじる</p>	<p>8 こまつないため</p> <p>ごはん コンソメスープ</p>	<p>9 すいか</p> <p>ごはん シュウマイ</p>	<p>10 にらともやし さかなの のいためもの かばやき</p> <p>ごはん さつまじる</p>
<p>13 しそひじき あえ</p> <p>ごはん きのこじる</p>	<p>14 ミニピーチゼリー</p> <p>ごはん つみれじる</p>	<p>15 いちごジャム</p> <p>ごはん たまねぎと コーンのスープ</p>	<p>16 フルーツポンチ</p> <p>ごはん やさいソテー</p>	<p>17</p> <p>終業式</p>

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月旬の食べ物☆☆☆

いんげん	トマト	きゅうり	ピーマン	なす	えだまめ	okra	とうもろこし
とうがん	かぼちゃ	ズッキーニ	ゴーヤ	いわし	あじ	とびうお	